以弗所书

1 我，保罗，奉上帝的旨意，成为耶
稣基督的一名使徒*，致信给在以
弗所的上帝的圣民和耶稣基督的信
徒。（一些古版本省略了以弗所。）
[2]愿来自我们的父上帝和主耶稣基
督的恩典与和平属于你们。

在基督之中属灵的祝福

[3]祝福上帝—我们的主耶稣基督之
父。在基督里，上帝赐给了我们天国
里所有属灵的祝福。[4]在基督里，上
帝在创世前就挑选了我们，让我们在
他面前成为圣洁和无瑕的人。[5]上帝
爱我们，因此预先决定通过耶稣基督
收养我们作他的儿女。这是上帝的意
愿，这使他喜悦。[6]他这么做，使荣
耀的恩典得到赞美，他把这恩典在爱
子里无偿地赐给了我们。[7]在基督之
中，我们凭借他的血（死），享有自
由，罪孽得到赦免，是根据他那丰富
的恩典所赐。[8]上帝把那恩典丰盛和
无偿地赐给了我们。他用全部的智慧
与理解，[9]让我们知道了他的秘密计
划。这是上帝的意旨，他已计划通过
基督去完成它。[10]上帝的目是，在适
当的时刻，使天上、地上的一切都归
于基督之中。
[11]在基督之中，我们被选中，成
为上帝的子民。这是事先预定的，
万物都是按照他的意旨来完成的。[12]我
们被选，为的是我们这些寄希望于
基督的人能够赞扬上帝的荣耀。[13]你
们也是如此，你们听到了这真理的
信息—即关于拯救你们的福音，并
相信了基督。在基督中，上帝用赐
给你们他应许过的圣灵，给你们盖
上了印记。[14]圣灵是我们继承上帝所
应许之物的保证，直到上帝把自由
赐给他的子民为止。这将给他的荣
耀带来赞美。

保罗的祈祷

[15]为此，自从我听到你们对主耶稣
的信仰和对上帝所有子民的爱，[16]我就
不停地在我的祈祷中，提到你们，因
为你们而感谢上帝。[17]我向我们的主耶
稣基督的上帝—荣耀的天父祈祷。祈
祷他赐给你们属灵的智慧力量和对天
父认识的启示。[18]我请求你们的心扉能
被打开，看到光明，使你们知道他呼
唤你们得到的盼望是什么；使你们知
道他赐给他的所有的子民荣耀的财产
有多么地丰富与荣耀，[19]他的力量对于
我们信徒来说，是如此地不可比拟，
他的力量就如同他用来[20]让耶稣从死里
复活，并让他在天国里坐在他的右侧
的伟力一样。[21]上帝置基督于所有的统
治者、权威、权势、领主之上，置他
于一切能被授予的头衔之上，不仅在
今世，在来世也是如此。[22]上帝置一切
于基督的权力之下，并使他成为教会
的元首，统治一切。[23]教会是基督的身
体。教会充满了基督。他使一切事物
在各方面都得到圆满。

使徒：受耶稣所选，用特殊的方式来代表他的人。

从死到生

2 过去，因为你们的罪孽和忤逆，你们在精神上死去了。2过去你们生活在这些罪恶之中，过着世人所过的生活，并且服从这个世界邪恶力量的统治者，就是现在正活动在那些不服从上帝的人之中的那个灵。3过去，我们也生活在这些人之中，纵情自己罪恶自我的欲望，做我们罪恶自我和内心所想的事，所以，就象世上其他的人一样，我们注定要经历上帝的愤怒。

4但是，上帝的仁慈是非常丰富的，他对我们的爱是博大的。5当我们在精神上因为犯罪而死的时候，上帝让我们与基督一起得到了新的生命。他的恩典拯救了我们。6上帝让我们与基督一起复活，并在天国里与他同坐在他的宝座上，因为我们在基督耶稣之中。7上帝这么做，为的是要在未来的日子里能够展示他无与伦比的的恩典。上帝在基督耶稣里向我们显示了他的仁慈。8你们通过信仰得到拯救乃是上帝的恩典，这不出自你们自己，而是上帝的恩赐，9而不是因为你们做了什么，所以，也就没有人能够夸口。10上帝是我们的创造者，他在基督耶稣里创造了我们，以便我们去行善。上帝事先已为我们准备好了这些善行，以便我们毕生去实践它们。

在基督里是一体

11因此，记住你们生来是非犹太人，是被那些自称为“受过割礼”的犹太人称为“没受过割礼的人”。（指由凡人之手操作的肉体手术。）12记住，过去你们没有基督，被排除在以色列社会（上帝的子民）之外，与上帝应许的契约无缘，你们生活在没有希望、没有上帝的世界里。13你们曾远离上帝，但是现在，在耶稣基督里，通过基督的血（死），被带到了上帝的身边。14因为基督本人就是我们和平的源泉，他使两种人（犹太人和非犹太人）成为一个民族。他用自己的身体推倒了使他们敌对的分裂之墙。15他废除了律法及其条例和规则，以便使这两种人（犹太人与非犹太人和他融为一体，）成为一个新的民族，从而和平相处。16他通过死在十字架上来结束两者之间的敌视。借助十字架上的死，他使他们成为一体，得以和上帝重归于好。17因此，基督的到来，既向你们这些远离上帝的人（非犹太人）传播了和平的福音，也向那些接近上帝的人（犹太人）传播了和平的福音。18因为，通过基督，凭借同一圣灵，我们都能来到父的面前。

19所以，你们非犹太人不再是异客和陌生人了，而是上帝子民的同胞，你们属于上帝的家庭。20你们是一座建立在以基督本人为主要基石、由使徒和先知*组成的基础上的建筑。21整座建筑，由于基督而连为一体，并崛起成为主内的一幢圣殿。22在基督里，你们这些人和其他人（犹太人）被建造在一起，成为上帝通过圣灵居住的地方。

保罗为外族人工作

3 因此，我，保罗为了你们非犹太人，成为耶稣基督的囚徒。2你们肯定知道，上帝通过他的恩典，赐给了我帮助你们的这项工作。3上帝通过启示，让我获悉了他的秘密计划，正如我已简要地写给你们的那样。4如果你们读了，你们就会懂得我对基督秘密真理的见解。5这个奥秘以往没有向人类披露过。而现在，上帝通过圣灵把它启示给了他的圣使和先知。6这个奥秘是：通过福音，非犹太人和犹太人成为共同的继承

先知：上帝的代言人。

人。他们是同一个身体的组成部分，
共同分享着上帝在耶稣基督里许下的
诺言。
7由于上帝的恩赐，我成了一名传
播福音的仆人，这恩赐是上帝运用
他的力量赐给我的。8虽然我在上帝
的子民里最微不足道，但是却蒙恩
向外族人传播基督那丰富的、不可
捉摸的福音，9让全人类都清楚上帝
的秘密计划，自古以来，万物的创
造者上帝就把这秘密隐藏起来，10以
便现在通过教会*，让天界的统治者
和权势者明白他的多重智慧。11这和
上帝的永恒目的是一致的，他已在
耶稣基督我们的主之中实现了它。12在
基督中，凭借对他的信仰，我们坦
然无畏地来到上帝的面前。13因此我
请求你们，不要因为我为你们遭受
苦难而沮丧，我的苦难会给你们带
来荣誉。

基督之爱

14因此，我在父面前下拜祈祷。
15无论是天上地下，所有的家庭都从
他那里领受到它的名。16我请求父用
他的伟大荣耀通过圣灵赐给你们力
量，让你们内在得以坚强。17我祈
祷，通过信仰，基督会活在你们心
里，并使你们的根基深植于爱中，
18以便让你们和上帝的所有圣民都有
能力去理解基督之爱的博大深。19基
督的爱比任何人所能知道的都要伟
大。但是，我祈祷你们能够知道那种
爱，这样，你们才能彻底被上帝的丰
富所充满。
20上帝运用工作在我们之中的力
量，能够成就远超过我们所求和所想
的事情。21愿在教会和耶稣基督之中
的荣耀世世代代、永远永远属于他，
阿们。

教会—上帝的教会—在基督之中他的子民。

肉体的统一

4 因为我属于主而成为一名囚徒，
现在我督促你们，你们的生活要
无愧你们从上帝那里领受到的召唤。
2要一贯保持谦卑、温和，要有耐心，
彼此以爱宽容对方。3尽力维持圣灵带
来的团结，让和平把你们彼此联系在
一起。4只有一个身体和一个圣灵，
正如你们蒙召时，有同一个盼望一
样。5世上只有一位主，一个信仰，一
个洗礼*，6只有一个上帝和天父，他
统治一切，贯穿一切，在一切之中。
7我们每个人都得到了基督分配给
我们的特殊的恩赐。8所以《经》上
说：

"他升天时，
带着他的战俘，
并把恩赐予人民。"

《诗篇》68:18

9"他升天"这话，是什么意思
呢？它的意思是说，他先降到地下。
10降下去的、就是升到诸天之上的的
那位。他这么做，为的是他可以充满
万物。11基督亲自恩准一些人成为使
徒，一些人成为先知，一些人去传
播福音，另一些人成为牧人和教
师，12以便让上帝的圣民做好准
备，去做服务和加强基督身体的工
作。13直到我们归于一个信仰，对上
帝之子有统一的认识，成长为成熟的
人，达到基督那样至善至美的境界。
14这样，我们才不再是婴儿，随波
逐流，听任诡诈之人各种学说的摆
布。这些人擅长玩弄技俩愚弄人们，
使他们误入歧途。15相反，我们要满
怀爱心去讲实话，在各方面都成长起
来，向基督看齐。基督是首脑，16整
个身体都依赖着他，通过各个关节筋
络彼此连接在一起。每一部分在发挥
其应有的作用时，就使整个身体在爱
中得到成长和加强。

洗礼或浸礼：希腊字，意为把人或东西短促地浸
入、浸泡或没入水中.

你们应有的生活方式

[17]因此，我以主的名义警告你们: 不要再象异教徒那样生活了，他们的思想毫无价值。[18]由于愚昧无知，刚愎自用，头脑糊涂，他们与上帝所赐的生命无缘。[19]他们没有廉耻感，沉溺声色，毫无节制地干各种肮脏的勾当。[20]但是，你们从基督那里学到的，却不是这样。[21]我知道你们听说过基督耶稣。你们在他之中，所以领受了这真理。是的，这真理在基督之中。[22]你们受到的教导是: 要离弃你们旧的自我—不要再继续过以前的那种邪恶的生活。那旧的自我会变得越来越坏，因为人们被他们的邪恶欲念所愚弄。[23]你们受到了教导，你们的内心要得以更新，[24]要穿上新的自我，那新的自我是按照上帝的形象所造的表现出了真理所产生的正义和神圣。

[25]因此要杜绝谎言，对人要以诚相待，因为我们都是同一个身体的组成部分。[26]生气的时候，不要让它使你们犯罪，也不要生一整天的气。[27]不要让魔鬼有机可乘。[28]以往有偷窃行为的，不可再偷窃。相反，他应该工作，用自己的双手干些有益的事情，让有需要的人与自己同享。

[29]不应该说不合适的话，只说有助于加强人们所需要的精神建设的话，以便让听者受益。[30]不要让上帝的圣灵悲伤，这灵是你们属于上帝的证明。上帝赐给你们圣灵，表明上帝会在适当的时刻，给你们自由。[31]不要刻薄、恼怒和怒气冲冲。不要喧嚷和诽谤，不要做任何邪恶的事情。[32]彼此要仁慈相待，互相原谅，就如上帝在基督里原谅了我们那样。

5 你们是上帝钟爱的儿女，所以，要努力效仿上帝。[2]要过有爱心的生活，爱他人就如同基督爱我们一样。基督为了我们牺牲了自己—他是献给上帝的芬芳的贡奉和祭品。

[3]你们中间不可有不道德的性行为，不可有任何邪恶与贪婪（自私）。这些事在你们当中连提都不要提，因为你们是上帝的圣民*。[4]也不可说可耻、愚蠢的话，或讲粗俗的笑话。这些话不是你们该说的，相反，要说向上帝感恩的话。[5]你们必须知道: 任何在性行为上不道德、不洁或贪婪的人（这种人等于偶像崇拜者），都不会在基督和上帝的天国里占有一席之地。

[6]不要让任何人用空话欺骗你们，正是因为这些事情，上帝的愤怒要降临到那些不服从的人身上了。[7]因此，不要成为这些人的同伙。[8]过去，你们充满了黑暗（罪恶），但是，现在你们在主内充满了光明（善良）。要象属于光明的儿女那样去生活。[9]光明带来了各种善良、正义的生活和真理。[10]要努力寻求令主喜悦的事情。[11]不要做笼罩在黑暗之中的徒劳无益的事情，而要揭露它们。[12]甚至连谈起别人所做的不光明的事都是可耻的。[13]但是，暴露在光明之中的一切都变得清晰可见，[14]变得清晰可见的也都能成为光明。这就是为什么我们说:

“醒来，沉睡的人，
从死里复活，
基督会照亮你们。”

[15]所以，你们的生活方式要谨慎。不要象愚昧无知的人，而要象明智的人那样生活。[16]要充分利用每一个机会，因为现在的时代是邪恶的。[17]因此，不要做糊涂人，要明白主的旨意是什么。[18]不要酗酒而遭坠落，而要让圣灵充满你们。[19]要用诗篇、圣诗和灵歌相互交流，从内心歌唱并且创作赞美主的音乐。[20]要常以我们的主耶稣基督的名义，感谢父上帝赐给我们的一切。

上帝的圣民: 上帝的子民被称圣，因为通过基督他们得以纯洁，他们只属于上帝.

妻子和丈夫

[21]出于对基督的敬畏，你们要互敬
互让。
[22]妻子应该象顺从主一样顺从丈
夫，[23]因为丈夫是妻子的头，正如基
督是教会的头一样。教会是基督的身
体一基督是这个身体的救主。[24]所
以，就象教会服从基督一样，妻子在
各方面也应该服从丈夫。
[25]丈夫要爱你们的妻子，就象基
督爱教会并为教会献出了生命一
样。[26]他这么做，是为了通过福音，
让教会在水中受到洁净，使教会变
得神圣。[27]他这么做，是为了能够把
教会作为一个容光焕发的新娘献给
自己，她没有任何污点、皱纹和缺
陷，是纯洁和无瑕的。[28]同样，丈夫
也应该象这样爱自己的妻子。他们
应该象爱自己的身体一样爱自己的
妻子。爱妻子就是爱自己。[29]因为没
有人憎恨自己的身体。每个人都保
养和照料着自己的身体，这也是基
督为教会所做的事情。[30]因为我们都
是他的身体的组成部分，[31]正如
《经》上所说：“所以，男人要离
开父母，与妻子结合，两人成为一
体。”[32]这个奥秘非常重要—我谈论
的是基督和教会。[33]但是，你们每个
人也必须象爱自己一样爱妻子，而
妻子则必须尊重丈夫。

孩子与家长

6 作儿女的，要按照主所要求的那
样孝顺父母，这是你们的本份。
[2-3]“孝敬父母。”这条戒命伴随着一
个许诺：“这样，你就会万事如意，
在世间将得以长寿。”
[4]作父母的，不要激怒儿女，相
反，要用主的教导来培养他们。

奴隶与主人

[5]作奴仆的，要满怀着敬畏，真心
实意地服从地上的主人。要用诚实的
心去服从主人，就象你们服从基督一
样。[6]不要只在别人注意你们时才工
作，以讨主人的欢心，而要象基督的
仆人那样，全心全意地执行上帝的意
旨。[7]你们要满腔热情地尽自己的本
份，就象是在为主服务一样，而不仅
仅是在为凡人服务。[8]记住，不论他
是奴隶还是自由民，主都会按照他所
行的善事报应他的。
[9]作主人的，同样也要善待你们的
奴仆，不要威胁他们。要知道，天
堂里的那位，既是你们又是他们的
主人。他（上帝），对你们是一视
同仁的。

用上帝的盔甲全副武装

[10]最后，要在主内用他的力量来巩
固、加强自己。[11]你们要用上帝所赐
的盔甲（保护）全副武装自己，以便
能抵御魔鬼的诡计。[12]因为我们不是
在与人类作斗争，而是在与统治者、
权威和这个黑暗时代的宇宙势力，以
及天空里的邪恶的精神力量作斗争。
[13]所以，要用上帝赐的盔甲全副武装
自己，以便当邪恶的日子来临时，你
们可以站稳立场，直到战斗结束。[14]要
站稳！要把真理象腰带一样系在腰
上；把正义象护胸甲一样穿在身上；
[15]脚上要穿上和平福音的鞋子，让它
帮助你们站稳。[16]除此之外，要把信
仰当作盾牌，用它能够扑灭那邪恶者
射来的所有燃烧着的火箭。[17]还要以
拯救做头盔，以上帝的话作圣灵的宝
剑。[18]在各种场合，以各种祈求，借
助圣灵来祈祷，为此，你们要警觉，
并不断为上帝的所有子民祈祷。
[19]也请为我祈祷，以便当我开口讲
话时，上帝赐给我话语，让我能够毫
无畏惧地传播福音的奥秘。[20]为了福
音的缘故，我成了身戴锁链的使者。
请为我祈祷，当我传播福音时，让我
无畏地讲该讲的话。

最后的问候

[21]我派我们所爱的兄弟推基古到你
们那里去。他在主的事业里是一名忠
实的仆人，他会告诉你们我所遇到的
一切，这样，你们就知道我的情况和
我所做的事情了。[22]这就是我派他到
你们这里来的目的，让你们知道我们
的情况，以便让他去鼓励你们。

[23]兄弟们，愿你们享有来自上帝和
主耶稣基督的信仰、和平与爱。[24]愿
上帝的恩典与那些永远爱我们的主耶
稣基督的人同在。

License Agreement for Bible Texts

World Bible Translation Center
Last Updated: September 21, 2006

These Scriptures:

- Are copyrighted by World Bible Translation Center.
- Are not public domain.
- May not be altered or modified in any form.
- May not be sold or offered for sale in any form.
- May not be used for commercial purposes (including, but not limited to, use in advertising or Web banners used for the purpose of selling online add space).
- May be distributed without modification in electronic form for non-commercial use. However, they may not be hosted on any kind of server (including a Web or ftp server) without written permission. A copy of this license (without modification) must also be included.
- May be quoted for any purpose, up to 1,000 verses, without written permission. However, the extent of quotation must not comprise a complete book nor should it amount to more than 50% of the work in which it is quoted. A copyright notice must appear on the title or copyright page using this pattern: "Taken from the HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™ © 2006 by World Bible Translation Center, Inc. and used by permission." If the text quoted is from one of WBTC's non-English versions, the printed title of the actual text quoted will be substituted for "HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™." The copyright notice must appear in English or be translated into another language. When quotations from WBTC's text are used in non-saleable media, such as church bulletins, orders of service, posters, transparencies or similar media, a complete copyright notice is not required, but the initials of the version (such as "ERV" for the Easy-to-Read Version™ in English) must appear at the end of each quotation.

Any use of these Scriptures other than those listed above is prohibited. For additional rights and permission for usage, such as the use of WBTC's text on a Web site, or for clarification of any of the above, please contact World Bible Translation Center in writing or by email at distribution@wbtc.com.

World Bible Translation Center
P.O. Box 820648
Fort Worth, Texas 76182, USA
Telephone: 1-817-595-1664
Toll-Free in US: 1-888-54-BIBLE
E-mail: info@wbtc.com

WBTC's web site – World Bible Translation Center's web site: http://www.wbtc.org

Order online – To order a copy of our texts online, go to: http://www.wbtc.org

Current license agreement – *This license is subject to change without notice. The current license can be found at:* http://www.wbtc.org/downloads/biblelicense.htm

Trouble viewing this file – If the text in this document does not display correctly, use Adobe Acrobat Reader 5.0 or higher. Download Adobe Acrobat Reader from:
http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html

Viewing Chinese or Korean PDFs – To view the Chinese or Korean PDFs, it may be necessary to download the Chinese Simplified or Korean font pack from Adobe. Download the font packs from:
http://www.adobe.com/products/acrobat/acrrasianfontpack.html